Montag, 30. November 2026
9.30 – 10.00 Uhr
Mit Bewegung einen guten Start in die neue Woche
10.30 – 11.30 Uhr
Schwung für die grauen Zellen,
Gedächtnistraining mit Annette Rosner
14.00 – 15.30 Uhr
Fragecafé für Ältere,
offen für alle Fragen rund ums Handy und Tablet mit Peter Stiegler
(Ersatztermin für 7. Dezember 2026)

Dienstag, 1. Dezember 2026
9.00 – 11.00 Uhr
Heut gibt´s Frühstück em i-Dipfele,
stellet eich vor, am Dienstag gibt´s emmer
was zom Essa, zom Höra ond zom Schwätza
mit dem Bezirksseniorenrat
-Essensausgabe ist bis 10 Uhr-

Mittwoch, 2. Dezember 2026
10.00 – 11.00 Uhr
Singen in der Morgenstunde mit dem Singkreis der Musikschule
unter der Leitung von Ina Wecker
14.00 – 15.30 Uhr
Karten, Brett und Gesellschaftsspiele…
spielerisches Gedächtnistraining

Donnerstag, 3. Dezember 2026
10.00 – 11.00 Uhr
Motogeragogik, eine fröhlich bewegte Stunde,
ermöglicht vielfältige Erfahrungen für Körper, Geist und Seele
mit Petra Podes

Freitag, 4. Dezember 2026
10.00 – 11.00 Uhr
Gemeinsam aktiv und beweglich bleiben:
Sanfte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination, sowie Förderung von Beweglichkeit und Standfestigkeit.
Die Freude an der Bewegung in der Gruppe soll dabei nicht zu kurz kommen.
Mit Übungsleiterinnen des TV-Rottenburg 1861.

Seniorenzentrum i-Dipfele
Marktplatz 26, 72108 Rottenburg am Neckar
Öffnungszeiten: Mo-Do 9-12 Uhr und zu den weiteren geplanten Veranstaltungen
Tel. 07472-165-527 - E-Mail: senioren@rottenburg.de